

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Interpretasi dan Hasil Penelitian

Pada bab ini akan dijelaskan interpretasi hasil penelitian dan dikaitkan dengan teori yang ada. Penelitian ini dilakukan di sanggar Nadya Prenatal Yoga Malang dengan responden 30 wanita hamil dengan usia kehamilan pada trimester II dan III.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

Pada penelitian ini didapatkan bahwa usia kehamilan di Nadya Prenatal Yoga Malang sudah memasuki trimester ketiga akan lebih sering mengalami penurunan kualitas tidur. Pada trimester ketiga penyebab kesulitan untuk tertidur dikarenakan adanya perubahan fisik yang signifikan, berat badan wanita hamil bertambah mengakibatkan tubuh terasa pegal, posisi tidur serba salah. Selain karena ketidaknyamanan terdapat beberapa hal lain yang dapat menyebabkan perubahan pola tidur pada wanita hamil trimester III yaitu gerakan janin yang mengganggu istirahat, dispnea, peningkatan urinari, nyeri punggung, konstipasi dan varises (Bobak dkk., 2005)

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pada penelitian ini didapatkan bahwa wanita hamil dengan kualitas tidur yang buruk memiliki pekerjaan yang berbed-beda. Hasil penelitian tentang karakteristik wanita hamil yang mengikuti prenatal yoga di Nadya Prenatal Yoga Malang

menyatakan bahwa mayoritas yang mengikuti prenatal yoga adalah wanita yang tidak bekerja (ibu rumah tangga) dan beberapa dari itu bekerja sebagai pegawai negeri dan swasta. Hal ini dikarenakan wanita hamil yang tidak bekerja (IRT) memiliki waktu senggang yang lebih banyak dibandingkan dengan wanita hamil yang mempunyai pekerjaan. Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (IRT) tentunya bukan menjadi hal yang mudah untuk dilakukan karena memiliki tanggung jawab atas rumah tangganya dari pagi hingga malam. Banyaknya kegiatan yang harus dilakukan memicu munculnya stres dan berdampak pada penurunan kualitas tidur (Nurhudhariani, 2015).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Gravida

Gravida adalah wanita yang sedang hamil, sedangkan primigravida merupakan kehamilan pertama bagi seorang wanita hamil dan multigravida merupakan kehamilan lebih dari 1 sampai 5 kali (Prawiroharjo, 2008).

Kehamilan pertama biasanya lebih memiliki resiko akan mempengaruhi kualitas tidur seorang wanita hamil dimana pada kehamilan pertama (primigravida) wanita hamil belum mempunyai pengalaman yang cukup untuk melahirkan, sehingga merasa lebih cemas dan takut untuk mengalami persalinan nantinya dibandingkan dengan wanita hamil yang sudah sering melahirkan, kecemasan ini membuat wanita hamil sulit untuk melakukan aktivitas tidur (Erliana, 2010).

B. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Hamil di Nadya Prenatal Yoga Malang

Setelah semua responden melakukan prenatal yoga, terdapat 24 responden mengalami peningkatan kualitas tidur dengan ciri-ciri mudah tersenyum, lebih konsentrasi saat berkomunikasi dan lebih tanggap menerima stimulus. Menurut Erlina (2010) aktifnya saraf simpatis membuat seseorang tidak dapat santai dan relaks. Melalui prenatal yoga wanita hamil dapat terlatih memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang. Respon relaksasi ini terjadi melalui peningkatan oksigen oleh tubuh, yang selanjutnya aliran darah menjadi lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan, sistem saraf akan bekerja dengan baik, otot-otot tubuh yang relaks akan menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Kondisi relaks yang dirasakan tersebut dikarenakan prenatal yoga yang memberikan pengaruh pada beberapa kelenjar-kelenjar pada tubuh, seperti menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran. Selain itu menurut Erlina (2010) teknik pernafasan pada prenatal yoga memberikan respon terhadap ketenangan. Respon tersebut menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa pengurangan fungsi oksigen, frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga lebih mudah untuk tertidur.

Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur minimal 1 kali seminggu selama 4 minggu mampu meningkatkan kualitas tidur pada wanita hamil. Prenatal yoga telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intervensi yang lebih lembut dan perlahan. Selain mengatasi gangguan tidur, berlatih yoga pada masa kehamilan juga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan (Sindhu, 2009). Yoga mengajarkan teknik-teknik penguasaan tubuh dan menekankan bahwa otot-otot yang tegang akan berpengaruh saat tidur dan proses persalinan. Saat tubuh tegang, pikiran akan menjadi tegang dan ibu akan cenderung menahan nafas. Berlatih yoga secara teratur, wanita hamil akan mampu mengenali munculnya setiap ketegangan tersebut dan menjaga agar suasana pikiran tetap relaks, menjaga nafas tetap dalam, dan akhirnya membuat otot tubuh menjadi relaks (Sindhu, 2009). Pada saat relaks, sebuah sel saraf mengeluarkan *opiateptides* atau saripati kenikmatan keseluruhan tubuh yang akan membuat tubuh menjadi relaks (Erliana, 2010).

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti memiliki beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian antara lain tidak mampu mengontrol aktivitas responden diluar kegiatan senam yoga, kondisi lingkungan tempat tinggal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur responden serta faktor-faktor internal seperti stres, konsumsi obat-obatan, masalah keluarga, ekonomi, sosial dan lain sebagainya, sehingga kondisi ini akan menyebabkan hasil

penelitian kurang optimal. Peneliti hanya menggunakan kelompok perlakuan saja tanpa adanya kelompok kontrol. Selain keterbatasan tersebut ada keterbatasan lain dari peneliti adalah masalah waktu pelaksanaan prenatal yoga dimana sebagian wanita hamil tidak tepat waktu saat datang ke sanggar.

D. Implikasi Untuk Fisioterapi

1. Implikasi Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada wanita hamil di Nadya Prenatal Yoga dapat dijadikan dasar acuan, referensi maupun sebagai tambahan data hasil untuk penelitian selanjutnya.

2. Implikasi Untuk Profesi Fisioterapi

Melihat manfaat dari pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk lebih mengembangkan lagi teori maupun praktek bagi keilmuan fisioterapi, serta dapat dijadikan salah satu pilihan terapi non farmakologi dalam menangani kasus yang sama.